

令和8年7月

食物アレルギー献立表

上井草保育園

日／曜	時間帯	献立	乳	魚	小麦	ごま	卵	魚卵・キウイ・ナッツ類・甲殻類
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	①牛乳→豆乳					
02 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ		①しらす干し→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン	①牛乳→豆乳 ②バター→除去					
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ		③生鮭→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	①牛乳→豆乳					
04 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	①牛乳→豆乳					
06 月	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ		③さば→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→三温糖、水					
07 火	昼食	① お星さまカレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ パイナップル	③チーズ→ウインナー					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きらきらゼリー ③ 星たべよ	①牛乳→豆乳					
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャバツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	①牛乳→豆乳					
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		③あじ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油					
10 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ パナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華風おこわ	①牛乳→豆乳					
11 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	①牛乳→豆乳					
13 月	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ パイナップル						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	①牛乳→豆乳					
14 火	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 人参クラッカー	①牛乳→豆乳					
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	①牛乳→豆乳					

日／曜	時間帯	献立	乳	魚	小麦	ごま	卵	魚卵・キウイ・ナッツ類・甲殻類
16 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ		①しらす干し→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートバンプキン	①牛乳→豆乳 ②バター→除去					
17 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ		③生鮭→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	①牛乳→豆乳					
18 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	①牛乳→豆乳					
21 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ パイナップル	③チーズ→ウインナー					
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん						
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャバツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	①牛乳→豆乳					
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		③あじ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油					
24 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ パナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華風おこわ	①牛乳→豆乳					
25 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	①牛乳→豆乳					
27 月	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ パイナップル						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	①牛乳→豆乳					
28 火	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 人参クラッカー	①牛乳→豆乳					
29 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ パナナ		③生鮭→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油					
30 木	昼食	① ごはん ② わかめとじゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	①牛乳→豆乳					
31 金	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ		③さば→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルト蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳・ヨーグルト→豆乳、バター→油					